

Chapitre 1 : La vieillesse interroge	15
La vieillesse interroge la société	16
La vieillesse nous interroge	17
La vieillesse, comment en parler ?	18
Être vieux c'est quoi en vrai ?	20
Vieillir, un exercice périlleux ?	22
Le vieillissement, un sentier caillouteux ?	25
Et si on cheminait ensemble ?	28
Chapitre 2 : Les quatre points fondamentaux de la démarche	31
Point 1 : Relationnel	32
<i>Favoriser, maintenir et enrichir les relations sociales</i>	
"J'ai besoin de toi, d'eux et de tout ce qui m'entourne"	32
Tout repose sur la relation, la socialisation ... mais qu'advient-il de tout cela en vieillissant ?	35
Comment reprendre le cours de sa vie et retrouver confiance, estime de soi et la maîtrise de son environnement ?	37
Une main posée sur votre épaule	40
Quelques conceptions de l'accompagnement	41
Point 2 : Nominatif	44
<i>Le nom et la subjectivité, la relation d'accompagnement</i>	
C'est pour vous, c'est votre carnet	44
Comment vous remercier ?	48
Point 3 : Stimulant	51
<i>Entretenir sa vivacité d'esprit</i>	
On vieillit... mais notre cerveau s'adapte et se réorganise	51
Continuer à éveiller et réveiller ses capacités cognitives	55
Point 4 : Ludique	58
<i>Prendre du plaisir à penser, à se rappeler, à partager...</i>	
Un temps distrayant pour prendre du plaisir	59
Par curiosité, j'ai envie de découvrir avec vous	60
Une petite note d'humour pour nous faire sourire	60
Chapitre 3 : Le Major Cogito® - Mon carnet d'activités	63
Pour partager ensemble	64
La démarche	64
Le Major Cogito®, ce média original	69
Le papier à l'ère du numérique	70
Plus qu'un carnet d'activités	70
Quel jour, quel mois ou quelle année sommes-nous ?	72
Pour cultiver le champ des possibles	76
« Comment ça va aujourd'hui » ?	77
Qu'est-ce qui nous intéresse ? On choisit et on fait ensemble	79
Un peu de lecture	80
Faisons travailler nos méninges	84
Place à la culture	111
Place à l'expression personnelle	119
À chacun son parcours	120
En institution, à domicile, en groupe, avec un aidant	123
Ils l'utilisent déjà	125
Le témoignage de l'EHPAD Tiers Temps	125
Le témoignage de l'atelier mémoire de l'hôpital Saint Jean de Dieu à Lyon	127
Le témoignage d'un proche aidant	128
Conclusion	131
Postface de Gérard Broyer	138
Bibliographie	142
Trois carnets détachables exclusifs	145